

98 年舉重隊榮獲青年盃 全國男女總冠軍

黃淑宜、王信淵
國立臺灣體育學院競技運動學系

自 95 年 8 月本校聘請 2005 年世界舉重冠軍王信淵老師來校指導舉重隊後至今已三年，對本校舉重隊影響極大，同學們對舉重的觀念也產生微妙的變化，老師從領導模式到細微的專門技術，無不細心、耐心指導，成長中的探索、摸索，也在老師的教育理念中，明白的表現出來，如急躁、缺乏奮鬥、思想偏差等成長中的問題，也列入指導內容之一。老師曾對訓練指出：「解釋與藉口不能做為成績滯留不進的理由，語言與表情也並不是唯一的溝通管道，唯有身體力行、抱有運動理想與希望才能使成績不斷的進步，突破瓶頸、等待及穩定的自我控制才行。」

訓練是枯燥乏味的，要如何忍別人所不能忍，這同時考驗著教練的領導方針和選手的意志力，在經過這三年多的時間，教練對每位選手的付出及關心更是不在話下，也因為有了王信淵教練的指導，舉重隊的成績是逐年提升，成為能夠與全國各大專院校抗衡的學校，近三年舉重隊團體成績如下：

- 1、96 年全國青年盃舉重錦標賽男子團體第二
- 2、96 年全國大專盃舉重錦標賽男子團體冠軍、女子團體亞軍
- 3、96 年全國總統盃舉重錦標賽男子團體冠軍、女子團體亞軍
- 4、97 年全國青年盃舉重錦標賽男子團體亞軍、女子團體冠軍
- 5、97 年全國大專盃舉重錦標賽男女團體總冠軍
- 6、98 年全國青年盃舉重錦標賽男女團體總冠軍

在這三年內的表現，選手們的成績是日益進步，表現也越來越好，不論是練習上的耐受力或是與教練在執行訓練的模式都越來越能夠配合、適應。就本次比賽而言，選手在這次的比賽中不僅奪得男女團體雙料冠軍，而且在個人最佳成績表現上也都有所突破，選手們的成績比往年提升，其中更有不少的同學進步幅度 高達 10 公斤以上，這對於舉重項目來說實屬

不易，其中江平涵、沈興輝、葉典彰、陳文昕、楊智宇、黃淑宜、吳璧君、林文潔、王雅珍、陳政璋、張志強、陳士杰等選手在此次比賽中皆有突出的表現，他們都突破了以往個人最佳成績。

陳士杰為本校競技系一年級生，也是目前國內舉最重的男人，在此次比賽中他以抓舉 164 公斤及總和 209 公斤打破青男組全國紀錄並獲選亞錦賽國手資格，另外方禾鎔、謝偉軍、王雅珍等四位也獲選亞錦賽國手資格。

在比賽中由於有幾位選手必須降體重，所以教練必須隨時陪在身邊以防發生意外，其中吳璧君選手在兩天內必須降 5 公斤，由於體重下降幅度過大，太急，在比賽中，手指部位有些微的抽筋現象，所幸有教練在場幫忙按摩，抽筋症狀才得以減緩，璧君雖然是降體重參賽，但這次的比賽成績卻是她歷年來最好的一次，總和成績約進步了 25 公斤左右，在大學時代是第一次榮獲個人前三名的殊榮，當站在頒獎台上時，她還無法接受，但她還是很高興地接受大家為她的喝采與掌聲，此時的心境只有璧君最為明白。

除此之外，還有研究所二年級學生黃淑宜，在女子 58 公斤比賽更是奮力一搏突破內心的恐懼，成功的試舉 100 公斤之後，第二次挑戰個人從未試舉過的重量 105 公斤，此時的教練，屏息專注看著她是否能順利的突破心理瓶頸，全場鴉雀無聲，全隊都為淑宜學姐加油，結果她成功的克服 105 公斤，再一次成功戰勝自己。比賽尚未結束，目前名次僅排名第四名，若要獲得第二名那就必須再挑戰 111 公斤才有機會奪得第二名，於是教練心一狠將重量增加至 111 公斤。雖然 105 公斤已突破她的最佳成績 5 公斤，此時教練內心面臨了掙扎，“她能克服恐懼嗎？”，“她會受傷嗎？”，“有必要這麼拚嗎？”，結果教練從她的自信表情與行動，彷彿看到她在告訴教練“我準備好了”，“我可以”“加吧”，結果她突破了以往的最佳成績，進步幅度達 15 公斤左右，榮獲第三名。賽後淑宜心想，當時為何會有勇氣挑戰 111 公斤呢？她說造成這樣的理由有二：“專心比賽”、“相信教練”，比賽過程當中就不會意識到“怕”，最重要的是教練“相信我”，也相信我能“克服內心的恐懼”。有幾次，在我腦海中閃過了幾個畫面，感覺好像我能成為未來的國手，只要我努力不放棄，就有機會，因為教練也都未曾放棄過。

在這場比賽中造就了兩名優秀的選手，因為她們都是在克服突如其來的變化，這必須跟教練保持良好的關係和默契才行。最後當淑宜舉完時教練頻頻搖頭給予鼓勵的說：“在蠟燭三頭燒的情況下還能摸到 111 公斤，若能夠更專心練習那他有可能很快就當選國手”。透過這個小感觸，我們有很

多優秀選手就是在這麼多的標準下被犧牲掉了。

另外還有四位就是江平涵、葉典彰、陳政璋和沈興輝，他們四個不只是成績進步而且又能同時克服內、外在的心理變化，就江平涵在挺舉部分，第一、二次試舉皆失敗的情況下，他仍執意地將重量加至 155 公斤，此時教練心想，是團體成績重要還是挑戰個人極限重要，結果教練尊重他的決定，選擇相信他，願意與他放手一搏，不問失敗後的代價，勇於挑戰才是我們不斷進步的原動力，運動始終回歸於單純，“想”比任何事更為重要，於是當他試舉時“心無旁騖，奮力一舉”果然將 155 公斤挑戰成功，創下他個人最佳成績。

賽前容易緊張的陳政璋以挺舉 167 公斤，榮獲個人第三名，進步幅度達 10 公斤以上，可見他已慢慢的學會如何控制自己的比賽情緒。

105 公斤級的沈興輝總和進步幅度達 20 公斤，一向低調的他，竟在比賽中表現出他難得一見的男子氣概，教練賽後還勉勵他：“若練習有這股氣勢，想要再進步 50 公斤都不是問題”。

85 公斤級葉典彰在正式比賽中狀況從未這麼好過，雖然比賽中有一點小插曲但還是可以即時的得到控制，證明他已能控制好自己的比賽情緒，抓舉以 125 公斤的重量挑戰成功，接著再次挑戰自己個人的最佳抓舉成績 133 公斤，結果輕鬆過關。假如他當時沒有即時控自好自己的比賽情緒，後面試舉可能無法順利挑戰成功，這與選手的企圖心及平時踏實的訓練有關，否則是無法一一克服的。

在這次比賽中由於一年級的學弟們還尚未適應大學生活，但他們的成績表現還算不錯，大部分都恢復了最佳成績的 95%，更重要的事他們對舉重有著一股熱忱和學習的心態，相信在往後的比賽中他們也能成為之中的佼佼者。此次比賽中也發現到各個學校的人才和進步幅度急起直追，要如何保持與各校能互相抗衡的水準，這對於本校舉重隊又將是一大挑戰。每年的招生都會影響未來的競爭力，招攬優秀選手來本校就讀，提升我們的競爭力才是未來努力的指標。

最後，在此透過這篇文章讓全校師生來分享我們的喜悅，雖然訓練是痛苦的、過程是艱辛的，但只要努力不懈，我相信最終獲得的會是最有價值的。



97 年全國青年盃舉重錦標賽舉重隊獲獎後喜悅的表情全記錄

主要聯絡者：黃淑宜

聯絡電話：0988-612331 E-mail：shuyi287052@yahoo.com.tw